

◎ 疑难病饮食调控指南

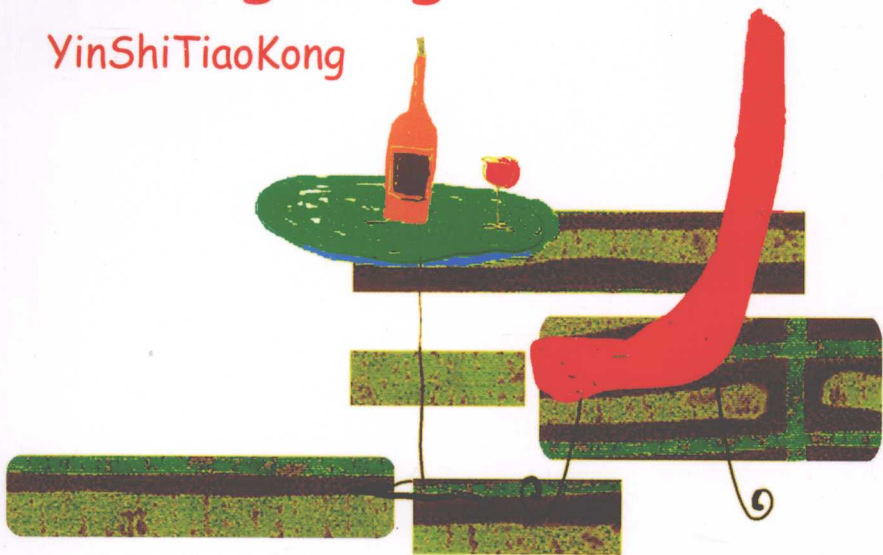
痛风

饮食调控

杨玺◎ 编著

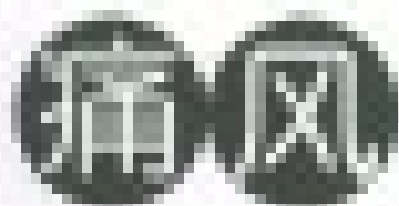
TongFeng

YinShiTiaoKong



科学出版社

中国医药出版社 中国医药出版社



饮食调控

中国医药出版社

Tongfeng

Gout



中国医药出版社

疑难病饮食调控指南



痛风饮食调控

● 杨 玺 编著



田 科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

痛风饮食调控/杨玺等著. -北京:科学技术文献出版社,2009.4
(疑难病饮食调控指南)

ISBN 978-7-5023-6093-1

I. 痛… II. 杨… III. 痛风-食物疗法 IV. R247.1 TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 107257 号

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038
图书编务部电话 (010)51501739
图书发行部电话 (010)51501720,(010)51501722(传真)
邮 购 部 电 话 (010)51501729
网 址 <http://www.stdph.com>
E-mail:stdph@istic.ac.cn
策 划 编 辑 薛士滨
责 任 编 辑 薛士滨
责 任 校 对 唐 炜
责 任 出 版 王杰馨
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 北京密云红光印刷厂
版 (印) 次 2009 年 4 月第 1 版第 1 次印刷
开 本 850×1168 大 32 开
字 数 133 千
印 张 5.75
印 数 1~5000 册
定 价 10.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

本书以科普读物的形式就痛风的基本常识,痛风与其他危险“伙伴”的关系,饮食与痛风的关系,饮食调控可预防痛风,痛风患者饮食调控的原则,痛风饮食调控的方法,痛风患者应根据食物中的嘌呤含量进食,痛风患者主要营养素的摄入,有益于痛风患者的食物,痛风患者的饮食注意事项,痛风患者的分期饮食调控,老年痛风患者的饮食调控,痛风患者的食疗及药膳,痛风合并其他危险“伙伴”的饮食调控和痛风防治及饮食调控中的误区等内容向读者做了详尽的阐述。其内容新颖、系统、详细、实用,适合于广大群众,尤其是高尿酸血症和痛风患者的阅读。同时,对于临床医生也具有一定的参考价值。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了让您增长知识和才干。

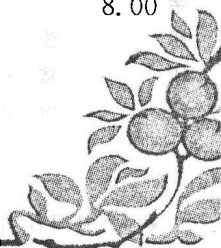


向您推荐

“做自己的营养医生”

肥胖症饮食调控	13.00
糖尿病饮食调控	13.00
冠心病饮食调控	12.00
孕妇产妇乳母合理营养 ABC	10.00
中老年营养与健康	10.00
探索钙的世界	10.00
各类手术病人的营养治疗	12.00
健康宝宝营养指南	10.00
高血压的营养防治	8.00
癌症的营养防治	8.00

注：邮费按书款总价另加 20%



前 言

高尿酸血症是指血中尿酸超过正常范围的一种状态；痛风则是指在长期高尿酸血症的情况下，导致人体器官和组织发生病变。可见高尿酸血症是痛风的罪魁祸首，离痛风仅一步之遥。

痛风，痛风，疼痛来也匆匆，去也匆匆，因此痛风有来去如风之说，故名：痛风。地球上有人类出现，就有痛风存在。史料记载，西方历史上许多著名的帝王将相均患有痛风，比如凯撒大帝、路易七世等，故痛风又称“帝王病”。据 2004 年中国疾病与健康调查中心的分析报告表明，由于现代生活水平的提高，人们过多的摄入富含嘌呤的肉食、酒类等食物，今日的痛风已不再是帝王们的专利了。我国 1948 年首次报告 2 例痛风，1958 年以前仅有 25 例痛风报道。据统计，目前我国高尿酸血症患者人数已达 1.2 亿（约占总人口的 10%），5%~12% 的高尿酸血症患者会发展为痛风，痛风患者超过 7500 万人，而且正以每年 9.7% 的年增长率迅速增加。痛风已经成为我国次于糖尿病的第二大代谢类疾病，肆意吞噬着人们的健康。

痛风的发生与食物中的嘌呤含量密切相关。如果食物中嘌呤的含量较高，在体内经过代谢产生的尿酸也会增高，超出了肾脏的排泄能力，就会导致血液中尿酸水平升高即可发生痛风。因此，防治痛风一定要切记“病从口入”，关键在于管好一张嘴，而低嘌呤饮食则是预防和控制痛风发作的主要措施之一。痛风患者的饮食调控应做到四多四少：即多喝水，少喝汤；多吃碱性食物，少吃酸性食



物；多吃蔬菜，少吃饭；多吃细粮，少吃粗粮。通过饮食干预，纠正嘌呤代谢紊乱，使血尿酸达到或接近正常水平，才能促使病情得到缓解。

随着我国实现小康社会步伐的加快，人们越来越关注健康，越来越关注生活质量和生命质量。为了能满足广大读者渴望预防、保健知识的需求，笔者精心编著了《痛风饮食调控》一书，她将以既“科”又“普”的面貌展现在广大读者面前，会使老百姓一看就懂、一学就会、一用则灵，希望能够成为广大群众，尤其是痛风患者的益友。值得指出的是，痛风患者在饮食调控的同时，还必须积极地配合药物治疗。有关用药知识可详细参照由笔者编著、科学技术文献出版社出版的《痛风合理用药》一书，以便能使痛风得到有效的控制。

本书内容深入浅出、通俗易懂、防治结合、以防为主、重点突出。在写作方面力求集科学性、知识性、趣味性、实用性于一体。然而，由于笔者水平所限，缺点、错误在所难免，敬请读者不吝指正。

杨 奎

目 录

一、痛风的基本常识	(1)
1. 痛风是什么样的病	(1)
2. 高尿酸血症与痛风有何区别	(3)
3. 痛风与什么因素有关	(3)
4. 痛风的发作诱因有哪些	(4)
5. 痛风病情的发展过程分哪几期	(5)
6. 痛风性关节炎好发于哪些关节	(6)
7. 痛风的主要症状有哪些	(6)
8. 痛风性关节炎有哪些临床表现	(7)
9. 痛风患者需做哪些检查	(7)
10. 如何发现早期痛风	(9)
11. 痛风患者的诊断要点有哪些	(10)
12. 痛风为何易误诊	(10)
13. 痛风与类风湿关节炎有何不同	(11)
14. 痛风有哪四大危险并发症	(12)
二、饮食与痛风的关系	(14)
15. 饮食与高尿酸血症有何关系	(14)
16. 嘌呤与饮食的关系如何呢	(15)
17. 饮酒与痛风有何关系	(16)



18. 饮酒可导致痛风复发吗 (17)
19. 什么样的膳食会引起痛风发作 (18)
20. 痛风都是吃出来的吗 (18)
- 三、痛风与其他危险“伙伴”的关系 (20)
 21. 肥胖、高血压、糖尿病与痛风有何关系 (20)
 22. 肥胖与痛风有何关系 (21)
 23. 痛风患者易患糖尿病吗？其原因是什么 (22)
 24. 血脂异常与痛风有何关系 (24)
 25. 痛风与高血压病有何关系 (25)
 26. 痛风与代谢综合征有何关系 (26)
 27. 为什么痛风患者易引发冠心病 (27)
- 四、饮食调控可预防痛风 (29)
 28. 如何进行一二级预防 (29)
 29. 痛风如何预防 (29)
 30. 注重保健可远离痛风吗 (30)
 31. 预防痛风有哪些饮食须知 (33)
 32. 预防痛风要做到控制饮食总量、减少嘌呤摄入吗
..... (33)
 33. 饮食预防痛风有哪“三多三少” (34)
 34. 饮食预防痛风有哪“三低”、“三忌” (34)
 35. 合理饮食预防痛风有哪“六不要” (35)
 36. 预防痛风饮食有哪些宜忌 (36)
 37. 预防痛风的最佳食品有哪些 (36)
 38. 预防痛风的食疗有哪些 (37)

39. 何种饮食能预防痛风复发	(37)
40. 痛风患者要有哪“八防”	(39)
五、痛风患者饮食调控的原则	(42)
41. 治疗痛风的总体原则是什么	(42)
42. 治疗痛风的目的是什么	(42)
43. 痛风治疗的目标是什么	(43)
44. 痛风患者有哪些防治原则	(44)
45. 哪8大项非药物治疗措施可防治痛风	(45)
46. 什么是痛风的综合治疗	(46)
47. 早防早治痛风可减少危害吗	(47)
48. 有益于痛风的生活方式有哪些	(48)
49. 无症状高尿酸血症期的饮食原则有哪些	(49)
50. 痛风患者饮食有哪“三要素”	(50)
51. 痛风患者饮食有哪“六要六不要”	(51)
52. 防治痛风关键在于降低食物中的嘌呤含量吗	(53)
53. 痛风患者饮食治疗的原则有哪些	(54)
54. 痛风患者有哪10大饮食原则	(56)
55. 痛风患者的分期饮食原则有哪些	(57)
56. 痛风患者的饮食原则有哪“十控”	(57)
57. 遏制痛风肆虐饮食调理有哪“十一要”	(62)
58. 痛风防治的“四低”、“五忌”	(63)
59. 痛风饮食要坚持哪“四多四少”	(64)
60. 痛风饮食要坚持哪“二多”	(65)
61. 痛风饮食要坚持哪“三少”	(66)



62. 是否单纯饮食控制即可控制高尿酸血症和痛风发作
..... (67)

六、痛风饮食调控的方法..... (68)

63. 高尿酸血症有哪些每日饮食方法 (68)
64. 痛风患者每日饮食的标准如何制订 (69)
65. 痛风患者一日三餐好还是一日多餐好 (70)
66. 痛风的饮食治疗的方法有哪些 (70)
67. 痛风患者如何安排主副食 (78)
68. 如何通过酸碱平衡治疗痛风 (79)
69. 痛风患者如何安排饮食 (80)
70. 痛风患者有哪些食谱 (80)

七、痛风患者应根据食物中的嘌呤含量进食..... (83)

71. 痛风患者要吃低嘌呤饮食吗 (83)
72. 食物的嘌呤含量如何 (84)
73. 如何简易分类食物的嘌呤含量 (87)
74. 哪些荤菜嘌呤含量相对较少? 哪些含量较高 (88)
75. 哪些蔬菜嘌呤物质含量较多? 哪些含量较少 (88)
76. 水果中嘌呤含量高吗? 痛风患者能否吃水果 (88)
77. 痛风患者如何限制嘌呤饮食 (88)
78. 痛风患者的膳食为何要限制含有核酸的食物 (91)
79. 为什么有的患者吃低嘌呤食物还能引起痛风发作
..... (91)

八、痛风患者主要营养素的摄入..... (92)

80. 痛风患者三大营养如何分配 (92)



81. 痛风患者其他营养素如何分配 (93)
82. 痛风患者应选用什么样的蛋白质 (94)
83. 痛风患者不能吃高蛋白食物,是否可以食用蛋白质粉
..... (95)
84. 痛风患者喝牛奶也有讲究吗 (95)
85. 痛风患者可以吃鸡蛋吗 (96)
86. 动物油和植物油哪种对痛风患者有益 (96)
87. 痛风患者应选用什么样的维生素和矿物质 (97)
88. 痛风患者能否吃维生素 B₁₂和维生素 C (97)
89. 痛风患者饮哪种水好 (97)
90. 痛风患者如何饮水 (98)
91. 痛风患者每天该喝多少水 (99)
92. 矿泉水可减少尿酸吗 (100)
- 九、有益于痛风患者的食物 (101)**
93. 痛风患者能吃哪些食物 (101)
94. 痛风患者为何应多吃碱性食物 (102)
95. 痛风宜食用哪些食品 (103)
96. 痛风患者宜饮果汁吗 (106)
97. 黑色食品对痛风患者有益吗 (107)
98. 樱桃可治疗痛风关节炎吗 (107)
- 十、痛风患者的饮食注意事项 (109)**
99. 痛风患者有哪些日常注意事项 (109)
100. 痛风患者饮食的一般注意事项有哪些 (110)
101. 痛风患者有哪些饮食宜忌 (113)



102. 痛风患者能不能吃荤菜 (115)
103. 为什么痛风患者最好不要食用海鲜、啤酒 (116)
104. 痛风可以吃海参吗 (117)
105. 痛风患者为什么要少吃火锅 (117)
106. 痛风患者吃火锅不宜喝肉汤吗 (118)
107. 痛风患者到底能不能吃鱼呢 (118)
108. 痛风患者不能吃哪些蔬菜 (119)
109. 痛风患者能否吃豆类食物 (119)
110. 痛风患者不要拒绝豆腐吗 (120)
111. 痛风患者为何别喝豆浆 (120)
112. 痛风患者能吃辣豆瓣酱吗 (121)
113. 痛风患者不宜多吃拉面吗 (121)
114. 痛风患者应少吃坚果吗 (121)
115. 痛风患者能饮酒吗 (122)
116. 为什么饮酒对痛风患者不利 (122)
117. 痛风患者能否喝冷饮 (123)
118. 痛风患者可以饮茶喝咖啡吗 (123)
119. 痛风患者可以食用人参吗 (124)
120. 痛风患者应忌吃哪些食物 (124)
- 十一、痛风患者的分期饮食调控 (127)**
121. 痛风的分期治疗原则有哪些 (127)
122. 痛风患者如何分期饮食 (130)
123. 痛风急性期患者如何饮食调控 (131)
124. 痛风间歇期患者如何饮食调控 (132)



十二、老年痛风患者的饮食调控	(133)
125. 老年人痛风的饮食原则及食物选择	(133)
126. 老年痛风患者应怎样调理饮食	(134)
十三、痛风患者的食疗及药膳	(135)
127. 痛风患者有哪些一般食疗	(135)
128. 痛风患者有哪些食疗	(136)
129. 痛风患者有哪些食疗粥	(138)
130. 痛风患者有哪些食疗汤	(138)
131. 痛风患者有哪些中医辨证食疗方	(139)
132. 治疗痛风有哪些药膳方	(142)
133. 治疗痛风有哪些药膳粥	(143)
134. 治疗痛风有哪些药膳汤	(145)
135. 痛风患者有哪些药酒、药茶	(147)
136. 治疗痛风有哪些土单验方	(148)
十四、痛风合并其他危险“伙伴”的饮食调控	(150)
137. 减轻体重对痛风有何意义	(150)
138. 痛风减肥要适当	(150)
139. 减肥时如何选择蛋白质	(150)
140. 痛风患者有哪些减肥饮食法	(151)
141. 痛风合并肥胖患者的一周食谱有哪些	(152)
142. 痛风合并高血压患者有哪些饮食原则	(153)
143. 痛风合并高血压患者的一周食谱有哪些	(154)
144. 痛风合并高血压患者能吃大豆卵磷脂吗	(154)
145. 如何预防血脂异常合并痛风	(155)



- 146. 血脂异常合并痛风患者如何调理 (155)
- 147. 痛风合并血脂异常患者的一周食谱有哪些 (156)
- 148. 糖尿病合并痛风患者如何安排饮食 (157)
- 149. 糖尿病合并痛风在饮食上应注意哪些问题 (159)
- 150. 痛风合并冠心病患者有哪些饮食宜忌 (160)
- 151. 痛风合并冠心病患者有哪些食疗方 (160)
- 152. 痛风合并冠心病患者的饮食有哪“三不宜” (161)
- 153. 痛风性肾病如何进行饮食疗法 (161)
- 154. 痛风性肾病有哪些饮食注意事项 (162)
- 155. 痛风性肾病患者有哪些饮食宜忌 (163)
- 十五、痛风防治及饮食调控中的误区 (164)
- 156. 痛风防治误区知多少 (164)
- 157. 痛风患者饮食误区知多少 (168)

一、痛风的基本常识

1. 痛风是什么样的病

痛风很简单一个字，痛。痛风得病很有特点，发作之前没有什么征兆，一旦痛起来却非常厉害，可以说是关节炎中最痛的一种。很多人半夜痛醒，感觉像刀割一样，只要周围的风微微流动，疼得更厉害了，如果稍微活动关节，立即哇哇大叫。再看痛的地方，关节明显肿胀、充血、皮肤发红，还发烫，给患者带来了很大的痛苦。

目前，痛风还不能做到根治。但通过合理的药物治疗和饮食调理及生活方式的改变，可以使病情达到长期缓解。可以和正常人一样学习工作，只要不累及肾脏，一般对寿命无大的影响。

早在公元前5世纪，希腊医学家希波克拉底就指出，痛风是一种遗传性疾病。现代医学亦认为，原发性痛风与酶及代谢缺陷等有关，多半有家族史。国外报道为10%~25%，国内也有相似报道。该病最初出现症状的年龄可以从十多岁开始，一直到80岁左右，平均年龄在40岁上下。不少患者在症状出现前，血中尿酸浓度早就明显增高。女性患者约占5%，多数患者于绝经期后才出现症状。

本病以关节红、肿、热、痛反复发作，关节活动不灵活为主要临床表现，属于中医学“痹证”范畴。“痛风即内经痛痹”，《血证论》：“痛风，身体不仁，四肢疼痛，今名痛风，古曰痹证”。